

INHALT

INHALT	3	7 TIPPS, UM AUS SCHWIERIGEN LAGEN WIEDER HERAUSZUKOMMEN	46
VORWORT	6	GEMEINSAM SCHNELLER ANS ZIEL	48
UNSERE GESCHICHTE	8	DIE FORMEL ZUM GLÜCKLICHSEIN <i>Selbstliebe und Selbstwertgefühl</i>	50
STRONG MIND <i>Der Weg zu mentaler Stärke</i>	14		
ERFOLG IST LERNBAR	16	AKZEPTANZ <i>Die Grundlage jeder Verbesserung</i>	52
WILLENSSTÄRKE <i>Was steckt dahinter?</i>	18	DAS SELBSTWERTGEFÜHL STEIGERN <i>So geht's!</i>	52
WILLENSSTÄRKE ERLERNEN <i>Erfolgreicher leben</i>	19	DER SELBSTABLEHNUNG KEINE CHANCE GEBEN!	54
DO'S AND DON'TS	21	SELBSTZWEIFEL LOSWERDEN	55
WILLENSKRAFTTRAINING IN DER PRAXIS <i>Eine Anleitung zum Widerstehen von Versuchungen</i>	22	SEI DU SELBST!	58
MIT DER RICHTIGEN DENKWEISE ZUM ERFOLG	23	DAS ERKENNEN DES EIGENEN WERTES	60
DIE MACHT DER GEWOHNHEIT <i>Wie man es schafft, lästige Gewohnheiten abzulegen und neue zu etablieren</i>	24	DER RICHTIGE UMGANG MIT FEHLERN UND MISERFOLGEN	62
LERNEN, AUTOMATISCH DAS RICHTIGE ZU TUN	26	DIE MACHT DES POSITIVEN DENKENS	64
WIE GEWOHNHEITEN ENTSTEHEN UND WIE WIR SIE ÄNDERN KÖNNEN	26	POSITIV DENKEN <i>Der Schlüssel zum Glück</i>	66
WIE WIR UNANGENEHME TÄTIGKEITEN FÜR UNS ANGENEHMER MACHEN	28	SELBSTERFÜLLENDE PROPHEZEIUNGEN	67
SELBSTMOTIVATION <i>Das effektive Erreichen von Zielen</i>	30	DURCH GEDANKEN GESUND WERDEN?	68
WÜNSCHE WAHR WERDEN LASSEN	32	»ICH KANN DAS!« <i>Mit einer positiven Erwartungshaltung zum Erfolg</i>	69
IN 10 SCHRITTEN ZUM ZIEL <i>Der Einflussbereich Ziele nach Prioritäten ordnen Die richtige Formulierung Konkrete Aufgaben festlegen Zwischenziele setzen Zeitplanung Der richtige Support Das Vermeiden eines Moralkontos Der richtige Moment Der Umgang mit Rückschlägen</i>	33	FOCUS ON THE GOOD <i>Fokussiere dich auf deine Stärken, nicht auf deine Schwächen</i>	72
	32	DAS FÜHREN EINES ERFOLGSTAGEBUCHS	72
	33	SELBSTVERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN	76
	34	DAS LEBEN SELBST IN DIE HAND NEHMEN	78
	36	DO'S AND DON'TS	79
	37	SELBSTWERTKILLER NR. 1 <i>Vergleiche mit anderen</i>	80
	41	SCHLUSS MIT NEID UND MISSGUNST	82
	45	VERGLEICH IST NICHT GLEICH VERGLEICH	85

VERGLEICHE? NEIN DANKE!	86	Superkompenstation Optimale Dauer der Regenerationsphase	145 146
WARUM ES (NICHT) SINNVOLL IST, VORBILDER ZU HABEN	90	3. MYTHOS <i>Muskatkater ist schlecht</i>	147
ICH WÄRE SO GERN WIE SIE <i>Vorbilder im Fitnessbereich</i>	92	Wie Musatkater entsteht Ist Musatkater nun schlecht?	147 147
DINGE NICHT PERSÖNLICH NEHMEN	94	4. MYTHOS <i>Bauchfett verliert man durch gezieltes Bauchmuskeltraining</i>	148
AUS DER KOMFORTZONE AUSBRECHEN	98	Bauchfett in Sixpack verwandeln Ist gezielter Fettabbau möglich? Einfluss der Genetik	148 148 148
STRONG BODY I <i>Anatomie & Workout Übungen</i>	100	5. MYTHOS <i>Durch Krafttraining kann ich Fett in Muskeln umwandeln</i> Was sind Fett und Muskeln?	149 149
ANATOMISCHE GRUNDLAGEN & WORKOUTS	102	STRONG BODY II <i>Ernährung & Kochrezepte</i>	150
DIE MUSKULATUR	104	ERNÄHRUNGSGRUNDLAGEN	152
MUSKELFASERTYPEN	105		
WIE ARBEITEN UNSERE MUSKELN?	106	MAKRONÄHRSTOFFE	154
MUSKELGRUPPEN <i>Welche Muskelgruppen gibt es und wie trainiere ich sie am besten?</i>	107	Proteine	154
Armmuskulatur (Anatomie)	107	Kohlenhydrate	156
Armmuskulatur (Workout Übungen)	108	Fette	157
Bauchmuskulatur (Anatomie)	110	MIKRONÄHRSTOFFE	159
Bauchmuskulatur (Workout Übungen)	111	Aminosäuren	159
Bein- und Gesäßmuskulatur (Anatomie)	117	Vitamine	160
Bein- und Gesäßmuskulatur (Workout Übungen)	119	Mineralstoffe	161
Brustmuskulatur (Anatomie)	124	ANLEITUNG ZUR TRAUMFIGUR	162
Brustmuskulatur (Workout Übungen)	125		
Rückenmuskulatur (Anatomie)	128	WIE VIELE KALORIEN BRAUCHE ICH?	164
Schultermuskulatur (Anatomie)	129		
Rücken- und Schultermuskulatur (Workout Übungen)	131	METHODEN ZUR BERECHNUNG DES KALORIENVERBRAUCHS	165
TRAININGSGRUNDLAGEN	134		
WARUM IST KRAFTTRAINING WICHTIG?	136	FETTABBAU	168
GRUNDÜBUNGEN UND ISOLATIONSÜBUNGEN <i>Was ist eine Wiederholung? Was ist ein Satz? Was eine Übung?</i>	136	Wie reduziere ich meinen Körperfettanteil? Schluss mit Zaubermitteln	168
137	Ohne Verzicht zur Traumfigur	170	
SCHLUSS MIT MYTHEN	138	ERNÄHRUNG & MUSKELAUFBAU	171
1. MYTHOS <i>Krafttraining? Nein danke, ich möchte nicht aussehen wie Hulk!</i>	140	Wie baue ich Muskeln auf? Mehr Energie, mehr Masse	171
Trainingsniveau	142	Ernährung für den optimalen Muskelaufbau	172
Memory Effect	142	SCHLUSS MIT MYTHEN	174
Genetik	143		
2. MYTHOS <i>Um muskulöse Arme zu bekommen, trainiere ich sie so oft als möglich</i>	145	1. MYTHOS <i>Fett macht fett</i>	176
Regeneration	145	»Du bist was du isst!«	176
	145	2. MYTHOS <i>Kohlenhydrate nach 18 Uhr machen dick</i>	176
	145	3. MYTHOS	177

<i>Durch das Trinken von Proteinshakes nehme ich an Muskelmasse zu</i>	
Zaubermittel? Was Proteinshakes wirklich sind	177
Welche Wirkung haben sie?	178
Wann ist es sinnvoll Shakes zu trinken?	178
5 GRÜNDE, WARUM DU NICHT ABNIMMST	180
1. DAS KALORIENDEFIZIT IST NICHT MEHR AKTUELL	182
2. DER KÖRPER LAGERT WASSER EIN	182
3. FALSCHE BEMESSUNG DES KALORIENVERBRAUCHS DURCH SPORT	184
4. KALORIENANGABEN ZU UNGENAU	184
5. DIE DARMFLORA IST IM UNGLEICHGEWICHT	185
ICH TREIBE SO VIEL SPORT, NEHME ABER ZU!	186
FRÜHSTÜCKSIDEEN	188
SUPPEN & SNACKS	196
SALATE & BOWLS	208
FÜR DEN GROSSEN HUNGER	214
DESSERTS & SÜSSSPEISEN	234
DANKSAGUNG	246
REGISTER	248